



PARIS UNIVERSITE CLUB

l'Esprit Sports

SAMBO

2017-2018

Dès 14 ans



www.puc.paris/sambo

PLANNING ET LIEUX DES ENTRAÎNEMENTS

Reprise le mardi 5 septembre 2017 - Fin des cours le jeudi 26 juillet 2018

TOUS NIVEAUX MIXTES

Dojo Espace Sud

Mardi	20h00 à 22h00	Sambo sportif
Vendredi	20h00 à 22h00	Sambo sportif Sambo combat
Samedi	14h30 à 16h30	Sambo sportif

Dojo Charléty

Jeudi	21h à 22h30	Sambo sportif Sambo combat
-------	-------------	-------------------------------------

Salle de Musculation Charléty

Jeudi	19h30 à 20h45	Préparation physique Compétition <u>Réservée au groupe Compétition</u> Prendre contact avec David HERAN
-------	---------------	--



Dojo et Salle de Musculation Charléty

17 avenue Pierre de Coubertin
75013 PARIS
Rer B Cité Universitaire
Tram T3 Stade Charléty

Dojo Espace Sud Cité Internationale Universitaire de Paris

17 boulevard Jourdan
[près de la Maison du Liban]
75014 PARIS
Rer B Cité Universitaire
Tram T3 Cité Universitaire

INFORMATIONS GENERALES

CLUB Labellisé National PERFORMANCE EXCELLENCE

Le sport qui venait du froid :

Le Sambo est un sport de combat russe issu de l'ex-Urss. Praticué de manière sportive ou martiale, recherché pour son efficacité (une partie du sambo a été développé pour les forces spéciales comme le KGB) il réalise la synthèse de plusieurs systèmes de combat (une trentaine).

Un sport pour tous :

Dans le sambo, les techniques sont tellement variées que tout le monde y trouve une affinité : percussions pieds-poings, projections, liaisons debout-sol et soumissions. Sambo sportif, sambo-combat et sambo-défense en sont les 3 styles.

Sport de défense :

Son arsenal quasi-illimité de techniques, sélectionnées pour leur efficacité pure en combat, fait du samboïste un combattant très polyvalent, capable de se sortir d'une grande variété de situations du combat à mains nues.

Encadrement de Haut Niveau :

Nos professeurs Théodore ASLAMATZIDIS [Président de la section Combat] et David HERAN [Directeur Technique et Sélectionneur National] sont des enseignants dûment diplômés et reconnus dans leur pratique. Ils sont appuyés par Stéphane FOLACCI et Etienne LEJARIEL Instructeurs fédéraux issus du processus interne de formation du PUC.

A noter :

- Travail polyvalent en sportif, combat, soumissions et combats d'application
- Matériel disponible au club à l'achat en importation de Russie
- Préparation pour compétitions et vie fédérale
- tout le monde est le bienvenu dans une ambiance quasi-familiale



Equipement individuel obligatoire

KURTKA (veste), SHORTI (short), BORTSOVSKI (chaussures souples), gants type mitaines, Coquille, protège-dents, protège tibias-coup de pied, casque. **Ces équipements sont disponibles auprès de David HERAN.**

INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

Vous devez impérativement vous munir des documents suivants :

- 1 photo d'identité.
- 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique du sambo** datant de moins de 3 mois.
- Le règlement intégral de votre cotisation
- Carte d'étudiant (si besoin)
- Carte professionnelle pour forces de l'ordre et de sécurité

Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF), les Coupons Sports (ANCV) et les Réduc'Sports pour les parisiens.

La **licence fédérale est incluse** dans les tarifs ci-dessous :

Etudiants (- de 28 ans)	210 €
Forces de l'ordre	265 €
Actifs	348 €

2 séances gratuites : Sambo Sportif & Sambo Combat

CONTACT

PARIS UNIVERSITE CLUB

17, avenue Pierre de Coubertin
75 013 Paris
01 44 16 62 62

accueil@puc.asso.fr
www.puc.paris

 puc.paris

 puc_1906

 puc.paris

 Paris université club

Section Sambo

David HERAN 06 29 82 65 54
judoboy2510@msn.com
 : David Heran Sambo

Ou renseignements sur les lieux et horaires d'entraînement.

Site : <http://sambopuc.wix.com/sambopuc>
 : Sambo Paris Université Club

ACCES

RER B : Cité Universitaire
Tram 3 : Stade Charléty
BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly

MAIRIE DE PARIS



Essentiel pour moi



ambassadeur
.paris



DEVELOPPONS ENSEMBLE
L'ESPRIT D'ÉQUIPE  SOCIÉTÉ GÉNÉRALE



MINISTÈRE
DES DROITS DES FEMMES,
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS